



令和6年3月1日
西浦和小学校 保健室

今年度も残り1か月となりました。この1年間、健康に過ごすことはできましたか？

4月からはまた新しい生活が始まります。健康面も振り返り、より健康に過ごせるように生活習慣の見直しをしてみましょう。また、調子が悪いところがある人は、早めに病院で相談しておきましょう。



1年間の健康生活を振り返ってチェックしてみましょう。今年度できなかったところは来年度できるように心がけましょう。



☐ 3度の食事を好き嫌いせずバランスよくとった



☐ 早寝早起きをして1日8時間くらいぐっすり寝た



☐ 毎日、規則正しい生活リズムですごせた

1年間の健康生活を振り返ってみよう



☐ 適度に運動をして積極的にからだを動かした



☐ ケガや病気の予防を心がけて、実行できた



☐ 友だちと仲良くできた
喧嘩しても仲直りできた

保健室を利用した人

けが 2134 人

病気 978 人



4月から2月までに保健室を利用した人数をまとめました。病気やけがで利用した人よりも、けがで利用した人の方が多く、その中でも1番多かったのは打撲でした。打撲の理由では「前を見ていなかった」「廊下を走っていた」などの不注意によるものが多くありました。これらのけがは、みなさん一人一人が気をつけることで減らすことができるけがです。不注意によるけがを減らせるように、日頃から落ち着いて生活できるといいですね。



3月3日は耳の日

「耳の日」は難聴と言語障害をもつ人びとの悩みを少しでも解決したいという願いから始まりました。

耳のはたらき あなたの耳を大切に

【はたらき:その1】音を聞きます

からだの外の「耳かい」で集めた音が「こまく」をふるわせます。ふるえは「耳小骨」「かぎゅう」をとおり、その信号が神経を伝わって脳に届き、『聞こえた』とわかります。



【はたらき:その2】バランスをとります

耳の奥にある「さんはんきかん」でからだの回転を、「前庭」でかたむきを感じとっています。それらの信号を脳で受け、からだがおれないように手や足を動かします。



耳垢にもやくわり?

- ・殺菌効果があり細菌などから守る
- ・脂肪分が外耳道を保護する
- ・苦味があり虫などの進入を防ぐ

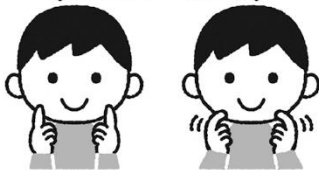


耳掃除は2週間に1回を目安に
入口を優しくなぞるようにすればOK

耳掃除をしすぎると、耳の皮膚を傷つけてしまうので、注意しましょう。

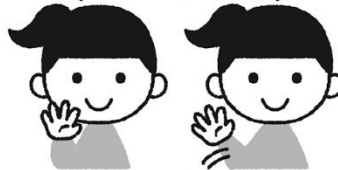
やってみよう! 基本的な手話

こんにちは!



両手の人差し指を
向かい合わせて曲げる

さようなら!



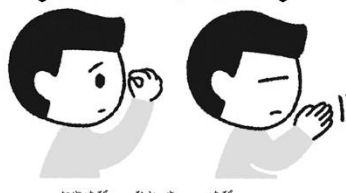
手のひらを相手に向け
左右に振る

ありがとう!



右手を左手の甲に
乗せたあとに上げる

ごめんねさい!



親指と人差し指で
眉間の前でつまんで下ろす

手話は聴覚に障がいのある人が手・指

や体の動き、視線や表情などを使って表現する言語です。

障害に関係なくコミュニケーションがとれる
素敵な言語ですね。

今年度の保健室から

保護者の方へ

本年度も本校の保健活動に御理解、御協力いただきありがとうございました。

本年度も残りわずかとなりました。保健関係の書類で未提出の物がある方は、お早めに御提出ください。また、保健室から貸し出した保冷剤や着替えなどがご自宅にありましたら、保健室まで返却をお願いいたします。

お子様の健康状態について心配なことがありましたら、保健室に御相談ください。

